



Formato ticket de salida N° 14 formato impreso

Curso: 7° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

Vida Activa y Saludable OA 3: Desarrollar la **resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad** para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- Frecuencia • intensidad • tiempo de duración • tipo de ejercicio.

Indicador de evaluación:

Asocia aprendizajes anteriores y responde una serie de preguntas acerca de los contenidos vistos.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

Actividad 1:

Lee atentamente el texto de **Desarrollo de capacidades físicas y sus beneficios (resumen)**.

- **A nivel Psíquico:** Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos. Mejora los reflejos de coordinación. Disminuye el estrés. Aporta sensaciones de bienestar, mejora el sueño entre otras cosas.
- **A nivel social – afectivas:** Enseña a aceptar y asumir los errores. Fortalece y mejora la autoestima. Enseña a asumir responsabilidades.
- **A nivel físico:** Aumento la resistencia del organismo. Elimina las grasas y previene la obesidad. Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo, mejora la eficacia de los músculos y a nivel respiratorio. Es fundamental para la prevención de enfermedades futuras.

Actividad 2:

Lee atentamente cada pregunta y responde según lo analizado en texto anterior.

1- ¿Cuál de estos beneficios los podemos asociar a la fuerza?

- A) Mejora la postura
- B) Mejora la apariencia física
- C) Previene lesiones
- D) Todas las anteriores.



2- El ejercicio físico llamado **SKIPPING**. ¿Con que capacidad lo podemos relacionar?

- A) Fuerza.
- B) Velocidad.
- C) Resistencia.
- D) Flexibilidad.

3- Si quiero mejorar mi capacidad cardiovascular y respiratoria. ¿Cuál es la capacidad a desarrollar más adecuada para este fin?

- A) La capacidad de la Resistencia.
- B) La capacidad de la fuerza.
- C) La capacidad de la flexibilidad.
- D) La capacidad de la velocidad.

¡¡¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!!!